

有關護脊校園計劃事宜

本校一向關注學童身、心、靈健康，亦認同脊骨健康是構成全人健康的一個非常重要的因素。據衛生署學童健康普查顯示，於 2018-19 學年，接受衛生署學生健康服務服務評定為懷疑脊柱問題的學生人數是 36,800 名，佔整體學生人數 15.2%。過去十五年，患有脊骨健康問題的兒童人數不斷攀升。近日更有報章報導兒童脊骨錯位可引發痛症、影響呼吸道問題，專注力不足及學習問題，更有年輕化趨勢。

本校已參加由兒童脊科基金舉辦之「全港挺直」護脊校園計劃(此計劃於 2011 年榮獲優質教育基金甄選參加學與教展覽、2017 年起更獲香港公益金資助推行)，希望藉此建立護脊從小做起之文化，更有效預防脊骨問題。兒童脊科基金將於本校推行一系列教育活動，希望各家長積極參與。有關資料臚列如下：

	活動	舉行日期/時間	活動內容
1	教師工作坊	將於 12 月舉行	全體老師接受 2.5 小時護脊知識培訓。
2	「全港挺直」護脊校園啟動禮	10 月 20 日(二) 時間： (09:30-09:50)	「全港挺直」護脊操是由 5 位脊科博士合力研究而成，能有效提升兒童脊骨健康及改善兒童的不良姿勢。為方便進行護脊運動，當日全體學童需穿著運動服。歡迎家長到場參與，全體宣誓承諾保護脊骨。
3	護脊操/課間操	整個學年	將於小息或體育課時推行，並逐步於課間時進行。另家長亦需鼓勵子女在家中進行護脊操。
4	其他由兒童脊科基金主辦活動	待定	
5	世界脊骨日 2020 - 回到脊骨正軌 21 天挑戰	整個學年	每年十月十六日為國際性活動：「世界脊骨日」。今年，「兒童脊科基金」發起「回到脊骨正軌 21 天」挑戰，以建立護脊運動習慣，令脊骨重回正軌。請家長積極參與。（詳情稍後公佈）

此致  
全體家長  
二零二零年十月十九日

校長



周劍豪

謹啟



荃灣商會學校通告 20-019/G04 回條 <請交班主任>  
有關護脊校園計劃事宜

敬覆者：

本人已詳閱學校通告，並知悉有關全面推行「全港挺直」護脊校園計劃。

家長意見：\_\_\_\_\_

此覆

荃灣商會學校周劍豪校長

二零二零年十月\_\_\_\_日 \_\_\_\_\_班學生\_\_\_\_\_( ) 家長簽署：\_\_\_\_\_